Calatoria interioara prin arte expresive - o abordare centrata pe persoana

" Arta este cel mai scurt drum de la un om la altul.
***Probabil, tot ea este si cel mai scurt drum de la om, la el insusi"* (Octavian Paler)**

Artele expresive includ *desenul, pictura, muzica, dansul, imageria, creatia literara, crearea povestilor, poeziilor, utilizarea sunetelor, teatrul de improvizatie etc* si faciliteaza exprimarea diferitelor fatete ale sinelui, constientizarea si acceptarea acestor parti si integrarea acestora in ceea ce reprezinta fiinta umana, ca intreg.

Arta ofera un limbaj prin care persoanele care verbalizeaza mai putin, reusesc sa se exprime, sa-si exteriorizeze gandurile, trairile, emotiile, sentimentele. Deasemenea, in aceasta modalitate, persoana este cunoscuta ca intreg. Artele expresive faciliteaza aspectele simbolice ale selfului si nevoia de recunoastere. Relatia terapeutica se imbogateste, resursele creative ale clientului pot fi mobilizate si valorificate. De la cuvant se ajunge la imagine, la sentimente, la limbajul corpului si se poate ajunge la amintiri din perioada pre- verbala, obtinandu-se, astfel o conexiune reala cu propria persoana, cu propriile trairi si sentimente. Desenele, picturile, pot pastra cuvinte care nu ne plac, emotii pe care noi le refuzam, trairi si sentimente pe care le negam. Intreaga arta care vine din profunzimea sinelui are ca scop descoperirea de sine, intelegerea si acceptarea propriei persoane.

Prin **art terapie** are loc o integrare intre gandire si cunoastere, intre constient si inconstient. Artele expresive in viziunea centrata pe persoana, permit clientului sa gaseasca semnificatia propriei creatii, fara ca aceasta sa fie interpretata de catre psihoterapeut. Nici o interpretare , nici un " eu stiu mai bine ", ci pur si simplu, acceptarea propriei semnificatii a creatiei artistice gasita de catre client.

Abordarea centrata pe persoana porneste de la premisa ca fiecare persoana are resursele interioare de a se dezvolta si de a-si gasi drumul proriu. Artele expresive utilizeaza diferite tehnici: *miscarea, desenul, pictura, sculptura, modelajul, muzica, sunetele, improvizatia, imageria, meditatia, colajul, jurnalul personal, povestile (storytelling) etc.* Toate metodele creative pun accentul pe resursele clientului si incurajeaza clientul pentu a se implica in propriul proces de dezvoltare si vindecare.

Interventiile creative se refera la *art terapie, terapie prin muzica, prin dans si miscare, dramaterapie, terapie prin joc* (incluzand si *terapia prin jocul cu nisip – sandplay therapy), terapia prin creatii literare (poetry therapy).* De mai mult de 50 de ani, interventiile creative au fost aplicate in terapie, atat in sedinte individuale, cat si de grup.

Terapiile prin arte creative includ arta, muzica, dansul, drama, poezia. (definitie*National Coalition of Creative Arts Therapies Associations, 2007)*
Aceste terapii si altele care utilizeaza autoexprimarea (self – expression) – expresia Sinelui poarta numele de terapii expresive (Cathy Malchiodi, 2005) .


Blue poppies
Copyright © Laura- Simona Ciocoiu

Terapiile expresive sunt definite ca *utilizarea artei, muzicii, dramei, desenului, miscarii, poeziei, creatiei literare, jocului si jocului cu nisip*, in cadrul psihoterapiei, consilierii, reabilitarii. **Terapiile expresive** au fost gresit catalogate ca fiind nonverbale - ele sunt atat verbale, cat si nonverbale, deoarece, comunicarea verbala a gandurilor si sentimentelor reprezinta cea mai mare parte a procesului terapeutic in marea majoritate a situatiilor. Unii terapeuti care folosesc metodele creative de exprimare integreaza acestea in cadrul abordarii psihoterapeutice fie ca e psihoterapie umanista, psihodinamica, cognitiva, sistemica, centrata pe solutii etc. Exista, deasemenea, interventii creative care se centreaza in principal pe comunicarea verbala si pe auto – exprimare (*self – expression*) ca parti componente ale procesului terapeutic, cum ar fi*dramaterapia* sau *scrierea creativa.*

Artele expresive reprezinta instrumente puternice prin care descoperim sentimente si trairi profunde: teama, ruşine, frica, singuratatea, tristete, dezamagire, depresie. Sentimentele si emotiile noastre reprezinta o sursa de energie cu ajutorul careia ajungem la constientizarea de sine, intelegere de sine si intregire. **Artele expresive** aduc la suprafata aspecte ascunse ale Sinelui, care sunt necunoscute sau respinse, negate. In momentul in care ne asumam riscul explorarii profunde a inconstientului nostru, putem avea surpriza sa gasim adevarate comori ascunse, pe care sa le folosim in beneficiul nostru. Atunci cand sentimentelor li se ofera o voce, o imagine, sunet, dans, sau rol ele devin forțe pentru schimbare, iar atunci cand le acceptam asa cum sunt, faciliteaza drumul nostru catre schimbare. Abordarea art terapeutica este ancorata puternic in abordarea centrata pe persoana, in sensul ca este sustinuta de principiile acesteia, conform carora terapeutul este increzator in resursele clientului si in capacitatea acestuia de a-si gasi drumul catre Sine.

Exista cateva **aspecte importante in lucrul terapeutic cu arta, din perspectiva centrata pe persoana.**

Reflectarea – terapeutul poate reflecta intregul process al realizarii imaginii, miscarii etc, nu doar finalitatea procesului creativ – reflectarea pozitiei, a formei, marimii, culorilor, materialului folosit. Deasemnea, ceea ce lipseste, omisiunile, reprezinta aspecte semnificative pentru procesul terapeutic. Creatia artistica este o **extensie a Sinelui,**intr-o forma simbolica, ce-o face vizibila. Terapeutul are rolul de a facilita recunoasterea materialului de catre client si

de a facilita " constructia " de " legaturi', "poduri", intre expresia artistica si client. In terapie , nu tot ceea ce spune clientul are nevoie sa fie reflectat. Cand e vorba de o imagine, clientul e mai putin constient si cuvintele utilizate de catre acesta sunt spontane, si mai putin cenzurate. Cuvintele devin " cuvintele din partea dereapta a creierului " cuvintele din emisfera dreapta . **Roger Spery (1973)-** California Institute of Thechnology- a initiat cercetari in legatura cu functiile separate ale emisferelor creierului. Fiecare emisfera percepe realitatea in mod propriu: emisfera stanga (ES) – legata de gandire, logica, judecata, verbal, iar emisfera dreapta (ED) – nonverbal, spatialitate, spontaneitate, intuitive, creativ. Important este sa eliberam ED si sa devenim creativ, spontani. Uneori este nevoie ca intregul proces sa fie reflectat, microcosmosul simbolic al clientului sa fie continut in siguranta, intr-o forma artistica. Prin intermediul artei, ne redescoperim forta creatoare care elibereaza o uimitoare bogatie de imagini simbolice si care ne aduce in contact cu Sinele.



Sea of Love
Copyright © Laura- Simona Ciocoiu

Imaginile – realizarea acestora dezgroapă de cele mai multe ori complexităţile ascunse ale vieţii noastre şi scoate la suprafaţă sentimentele. Imaginile contin mesaje din subconstient – sperante sau temeri – necesare a fi cunoscute.

Alice Miller (1987) spune *"imaginile spontane care au aparut, m-au ajutat sa descopar, povestea mea personala, si, deasemenea, sa ma eliberez de constrangerile intelectuale si conceptuale ale educatiei mele si ale formarii mele profesionale"* . Astfel, trairile, sentimentele sunt constientizate prin exprimarea externa, luand forme diferite. Fie ca ne exprimam prin miscare sau dans, fie ca desenam, sau pictam, fie ca ne asternem pe hartie gandurile, trairile, ori ca ne exprimam cu ajutorul dramei, arta noastra este extrem de personala.
Miscarea ca auto explorare - " self discovery"
Corporalitatea este importanta in lucrul cu trauma. Corpul preia amintirile traumatice. Trauma este pastrata sub forma de imagini, mai mult decat sub forma cuvintelor, astfel ca imaginile pot fi exprimate mai usor in desen sau prin alte forme creative. Ne putem misca/ dansa pentru a exprima o emotie dificil de articulat verbal, sau putem folosi arta pentru clarificarea unei situatii ori a unei stari confuzionale.

Vizualizarea *(imageria ghidata*) poate fi urmata de *scrierea in jurnal*, sau *desen / pictura*. Modalitatile expresive pot fi utilizate in tandem, unele cu altele. Intr-un mediu sigur, centrat pe persoana, creatia nu este judecata sau interpretata. Terapeutul doar ajuta clientul sa

exploreze intelesurile si sensurile, semnficatiile propriilor expresii artistice (dans, miscare, desen, pictura etc).

Mişcarea este, de asemenea, o cale de a extinde sentimentele prin punerea lor intr-o forma kinestezica. Este un drum cu potential pentru autoconştientizare, intelegere profunda şi vindecare. Ca terapeut centrat pe persoana este important sa creezi acel spatiu sigur in care persoana sa se poata exprima liber si stabileasca acea conexiune intima cu sine, pentru explorarea trairilor, a sentimentelor cele mai intime. **Carl Rogers**a scris in cartea sa ***" Toward a Theory of Creativity " -*** *" Atunci cand un profesor, parinte, terapeut, sau un facilitator, permite individului o libertate completa de exprimare simbolica, creativitatea este hranita. Aceasta permisivitate ofera persoanei libertatea de a gandi, de a simti, de a fi."*



Life
Copyright © Laura- Simona Ciocoiu

Psihoterapia Centrata pe Persoana prin arte expresive
Terapiile expresive – se refera la utilizarea aspectelor noastre emotionale, intuitive in moduri diferite. Ne exprimam trairile interioare intr-o maniera creativa, exteriorizandu-le, acestea nascandu-se intr-o forma artistica (*miscare, muzica, desen, pictura, modelaj, teatru de improvizatie etc).*

Utilizarea terapiei prin arta din perspectiva umanista, difera de modelul analitic si medical de utilizare a art terapiei, prin faptul ca acestea utilizeaza arta pentru a diagnostica si a trata oamenii. Cand **arta este utilizata intr-un mod expresiv**, pentru propria vindecare sau in scopuri terapeutice, nu suntem preocupati, nu conteaza forma artistic- estetica, formularea literara sau stilul in care persoana scrie, ori curgerea armonica a sunetelor, sau aptitudinile de dans si miscare ale persoanei.

Arta este **utilizata** pentru a lasa sa iasa ceea ce este de iesit, **pentru a exprima, pentru a elibera.** Deasemenea, putem avea un insight, atunci cand incercam sa patrundem sensul, semnificatia exprimarii noastre creative si a intelesurilor ei. Pot iesi la suprafata, in acest fel, aspecte interesante si uneori dramatice ale fiintei noastre, aspecte intime, ascunse noua, de existenta carora nu am stiut, pana la momentul respectiv. Arta noastra vorbeste despre noi, si daca ne vom lua timpul necesar intelegerii si descoperirii sensurilor profunde, vom fi mai

aproape de noi, ne vom da liberatatea de a fi cine suntem cu adevarat, de a ne exprima la adevarata noastra valoare, implinindu-ne.


Roses in a dream
Copyright © Laura- Simona Ciocoiu

Desigur unele persoane pot gasi arta ca o forma de exprimare atat de personala a propriului Self, incat, pot aprofunda acest domeniu, imbunatatindu-si abilitatile artistice. Atunci cand in PCP (Psihoterapia Centrata pe Persoana) sunt utilizate tehnicile expresive- *miscarea, arta, sunetul, si scrierea libera*, abilitatile clientului de auto-înțelegere si acceptare, cresc rapid şi comunicarea dintre terapeut si client se imbunatateste semnificativ. Toate acestea faciliteaza auto-exprimarea. Clientii care au experimentat modalitatile creative in cadrul terapiei au raportat sentimente legate de " un nou început" şi o libertate de a fi.

Principiile terapiei prin arte expresive, se pot constitui intr-o temelie a acestui proces de vindecare şi de descoperire. (***Natalie Rogers***)

• Toți oamenii au o *abilitate innascuta de a fi creativi.*
• *Procesul de creație este profund transformator, este vindecare.* Produsul expresiv furnizeaza mesaje importante pentru individ.
• Dezvoltarea personală şi stările superioare de conştiință sunt realizate prin intermediul*conştiinței de sine, auto-înțelegerii, şi insight-ului.*
• *Constiinta de sine, înțelegerea, şi perspectiva sunt realizate prin intermediul emoțiilor noastre.* Sentimentele de durere, furie, frică, bucurie, şi fericire sunt ca un tunel prin care noi trebuie să trecem pentru a ajunge in partea cealaltă pentru a ajunge la autoconstientizare, intelegere si intregire.
• *Sentimentele şi emoțiile noastre reprezinta o sursă de energie.* Această energie poate fi canalizată, poate fi eliberata şi transformată în artele de expresie.
• *Artele expresive, scrierea, muzica, pictura, vizualizarea creativa etc , ne conduc catre inconştientul nostru.* Acest lucru ne permite adesea să exprimam fațete necunoscute anterior de catre noi, prin urmare, aduc la lumină noi informații şi conştientizare.
• *Modalitatile expresive interrelaționează în "Conexiune Creativa" (Natalie Rogers)* .Când ne miscam, aceasta afectează modul în care scriem sau pictam. Atunci când scriem sau pictam, aceasta afectează modul în care simțim şi gândim. Conexiunea Creativa este un proces care ne aduce catre interior sau esență, si care este energia noastră vitala.
• *Exista o conexiune intre forta noastra vitala-* esenta, sau sufletul nostru *-şi esența tuturor ființelor.*
• Prin urmare, aşa cum am călătorit în interior pentru a descoperi esenta noastra sau

plenitudinea, descoperim legaturile noastre cu lumea exterioară.
Astfel , Interiorul şi Exteriorul devin UNUL si acelasi.


Paint me Monet
Copyright © Laura- Simona Ciocoiu

Terapia prin arte expresive centrata pe persoana reprezinta o cale catre intregire. (Natalie Rogers)
Terapia prin arte expresive este o terapie multimodala integrativa, care pune accentul pe forta vindecatoare si eliberatoare a procesului creativ.
Miscarea, dansul, pictura, desenul, sculptura, modelajul, sunetul, muzica, drama, scrisul liber (scrierea unui jurnal etc) si **improvizatia** sunt utilizate ca modalitati terapeutice intr-un cadru terapeutic, care asigura clientului sustinere, empatie, acceptare pozitiva neconditionata, acesta exprimandu-si sentimentele in spatiul sigur creat de psihoterapeut. Toata arta care vine din profunzimea emotionala, asigura un proces de descoperire de sine, intelegere si autoacceptare. Sentimentele noastre, trairile, capata forma, continut, pot fi vazute si simtite ca “fiind”, sunt vizibile. Putem spune *“ asta este ceea ce simt”, “ acesta sunt eu “* , *“ma reprezinta*”, *“ face parte din mine”* , *“ in sfarsit ceea ce simt a capatat o forma”* etc.

Tehnicile utilizate variaza de la un client la altul. Folosim *imaginile* ca un mijloc de expresie pentru a deschide un proces de imaginaţie. Nevoia de tehnica prescrisa vorbeşte mai mult de faptul ca terapeutii se tem uneori de necunoscut si de aspectul incontrolabil al procesului terapeutic. Prin urmare este **important ca psihoterapeutul sa aiba incredere în proces**, **in abilitatile sale si in clientul care utilizeaza pensula, creioanele, muzica, ori miscarea sau drama (teatrul).** Repertoriul de tehnici este inutil în mâinile cuiva care nu înţelege misterul de a pune pe hârtie o culoare pentru a crea o imagine cu care privitorul rezoneaza.

Nici o tehnica nu va crea confortul, atunci cand rezonanţa nu este prezenta. O alta problema, care se poate pierde in pledoaria pentru “tehnica” este ceea ce e esential in orice forma de psihoterapie, si pe care psihoterapia centrata pe persoana pune accent: **RELAȚIA.**



Space
Copyright © Laura- Simona Ciocoiu

Aceasta relatie este facilitata de rezonanta legata de imaginea construita si de dorinţa terapeutul si a clientului de a fi IMPREUNA in acel spatiu care vibreaza, care "transmite". Prin terapiile expresive putem descoperi noi inceputuri, putem accepta umbra si imbratisa lumina. Fiecare om speră si se straduieste sa creeze sens in viata sa. Terapeutul este un companion care insoteste clientul in explorarea propriei persoane, este alaturi de acesta in calatoria interioara, calatoria catre Sine, pentru a descoperi in final ceea ce este el cu adevarat, pentru a simti ca traieste cu adevarat viata sa si nu pe a altora. **Abordarea umanista** a artelor expresive ofera clientului posibilitatea de a –si explora dorintele, speranțele şi viziunea asupra vieții, asupra felului in care-si doreste sa traiasca.

Metodologia umanista - centrata pe persoana, angajeaza clientul si terapeutul in activităti care faciliteaza deschiderea si onoreaza orice material psihic ce ia nastere in creatia artistica, in orice forma. In conceptia centrata pe persoana se pune accent, in toate interactiunile umane, pe:

- Creativitate
- Autodirectionare
- Potentialul individului
- Sens

Prin participarea la procesul artistic, persoana se autodezvaluie, este autocreatoare, inainteaza catre implinirea de sine si o viata cu sens. ***Moustakas (1994)*** afirma ca***persoana care a intrat in terapie " isi mentine controlul asupra propriului destin ".*** Terapeutul trateaza cu respect clientul, este atent si se raporteaza la *sistemul de referinta* al acestuia, fiind alaturi de el in explorarea propriei persoane, in cautarea si gasirea propriului drum, in valorizarea propriului potential si in cautarea sensului in viata sa. Astfel, indiferent de starea clientului, orice ar fi tulburarea care ii afecteaza viata, intotdeauna va exista posibilitatea de rezolvare a situatiei si de gasire a sensului, de implinire a potentialului personal, cu ajutorul proceselor artistice si in contextul relatiilor terapeutice.

(extras din lucrarea ***" Calatoria interioara prin arte expresive-*** *o abordare centrata pe persoana **"*** prezentata la Conferinta " Procesul devenirii – continuitate şi schimbare- 10 ani de Psihoterapie Centrată pe Persoană în România")